

## **B-jeugd**

### **Definitie:**

De B-junior is 14-15-16 jaar oud en vindt winnen het belangrijkste van alles. De B- junior heeft alle kenmerken van de puberteit, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Ze zijn ook op zoek naar de eigen grenzen.

### **Leeftijdsspecifieke kenmerken:**

1. meer realiteitszin
2. minder emotioneel
3. agressie neemt af
4. toenemende zelfkennis
5. streven naar verbetering van prestaties
6. meer denken in teambelang
7. het optreden/doorzetten van de groeisput (kan als gevolg hebben verminderde controle over de ledematen)
8. gezag wordt weer beter geaccepteerd

### **Voetbalspecifieke kenmerken:**

1. lichaam groeit naar harmonisch geheel
2. toenemende breedtegroei en spiervolume
3. kracht-, interval- en duurtraining zijn weer mogelijk

### **Algemene voetbaldoelstelling**

1. meer aandacht voor het rendement van de taakuitvoering door een speler
2. wie is geschikt voor welke positie en taak; sde speler moet beginnen zich te specialiseren
3. alle acties moeten in het belang van het team en van het resultaat worden gesteld
4. hogere handelingssnelheid dan bij de C-jeugd

### **Trainingsdoelstellingen:**

1. Technisch:
  - voortzetten scholing technische vaardigheden (met hogere (handelings)snelheid en weerstanden)
  - wedstrijdige situaties
  - positie- en partijspelen met technische accenten ( o.a. snelheid, richting en effect van de bal, direct spelen, kap- en schijnbewegingen)
  - taaktraining per individu, maar ook per linie
2. Conditioneel:
  - aandacht voor kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en beweeglijkheid (interval en circuits)
  - de belasting mag net iets te zwaar zijn
  - de intensiteit aanpassen door voetbalweerstand (bal, ruimte, tijd, samenspel, tegenstander, e.d.)

### 3. Tactisch:

- uitbreiden van de tactische mogelijkheden (wisselend speltempo, verplaatsen van het spel, achterwaarts spelen, numerieke meerderheid tot stand brengen)
- methodische aanpak van de drie hoofmomenten in het voetbal; balbezit, balbezit tegenstander en omschakeling:
  - balbezit:
    - ✗ spelbedoeling en algemene uitgangspunten
    - ✗ algemene principes van het positieospel
    - ✗ individuele uitvoering van elke taak in de organisatie
    - ✗ inzicht in de taken van de teamgenoten
    - ✗ herkennen van zwakke en sterke punten van teamgenoten
  - balbezit tegenpartij
    - ✗ spelbedoeling en algemene uitgangspunten
    - ✗ algemene principes van teamorganisatie
    - ✗ inzicht in de taken van de teamgenoten
    - ✗ herkennen van zwakke en sterke punten van teamgenoten
  - Omschakeling:
    - ✗ spelbedoeling en algemene uitgangspunten
    - ✗ kennis nemen van andere basisformaties en daarbij behorende spelwijzen

### 4. Mentaal:

- in het belang van het team willen spelen
- veel willen trainen
- spelen om te winnen (voetbalmentaliteit)
- zelfkritiek
- stimuleren van enthousiasme

### Wat train je?

- wedstrijd situatie nabootsen (formatie en veldbezetting) met hoog tempo en veel weerstanden
- verbeteren van technische elementen:
  - kaatsen
  - dribbelen, passen en trappen (links en rechts)
  - koppen
  - diversiteit aan afwerkvormen
  - benutten van kansen
  - individuele baltechniek
  - druk zetten

- veel positie- en partijvormen:
  - 3:1, 4:1, 5:2, 5:3
  - duel 1:1
  - opbouw van achteruit
  - positioneel dekken
  - het spel verleggen
  - omschakeling bij balverlies
  - omschakeling bij balbezit
  - aansluiting tussen de linies
  - aanbieden
  - stilstaande spelsituaties

- trainen op (handelings)snelheid en uithoudingsvermogen
- de kwaliteit van een positieospel moet een routinezaak worden
- verbeteren van technische elementen
- extra aandacht voor het bewegen voor en na de pass
- zo snel mogelijk naar de bal toe
- een pass moet hard en voor de man gespeeld worden
- wedstrijd tactiek en taken binnen het team terug laten komen

#### **Coaching**

- aanwijzingen moeten gericht zijn op de wedstrijd situatie
- aspecten van wedstrijd tactiek nadrukkelijk aan de orde laten komen (tempo, spelverplaatsingen, e.d.)
- aanwijzingen individueel, positioneel, per linie en voor het gehele team
- individuele minpunten signaleren en verbeteren
- aandacht voor positieve waardering
- eigen verantwoordelijkheden steeds meer benadrukken
- benaderen en bespreken van de wedstrijd (voor- en nabespreking)